



University of Applied Sciences

APOLLON Hochschule
der Gesundheitswirtschaft

WIE SELBST- UND FREMDFÜRSORGE BEI SCHULLEITUNGEN GELINGEN



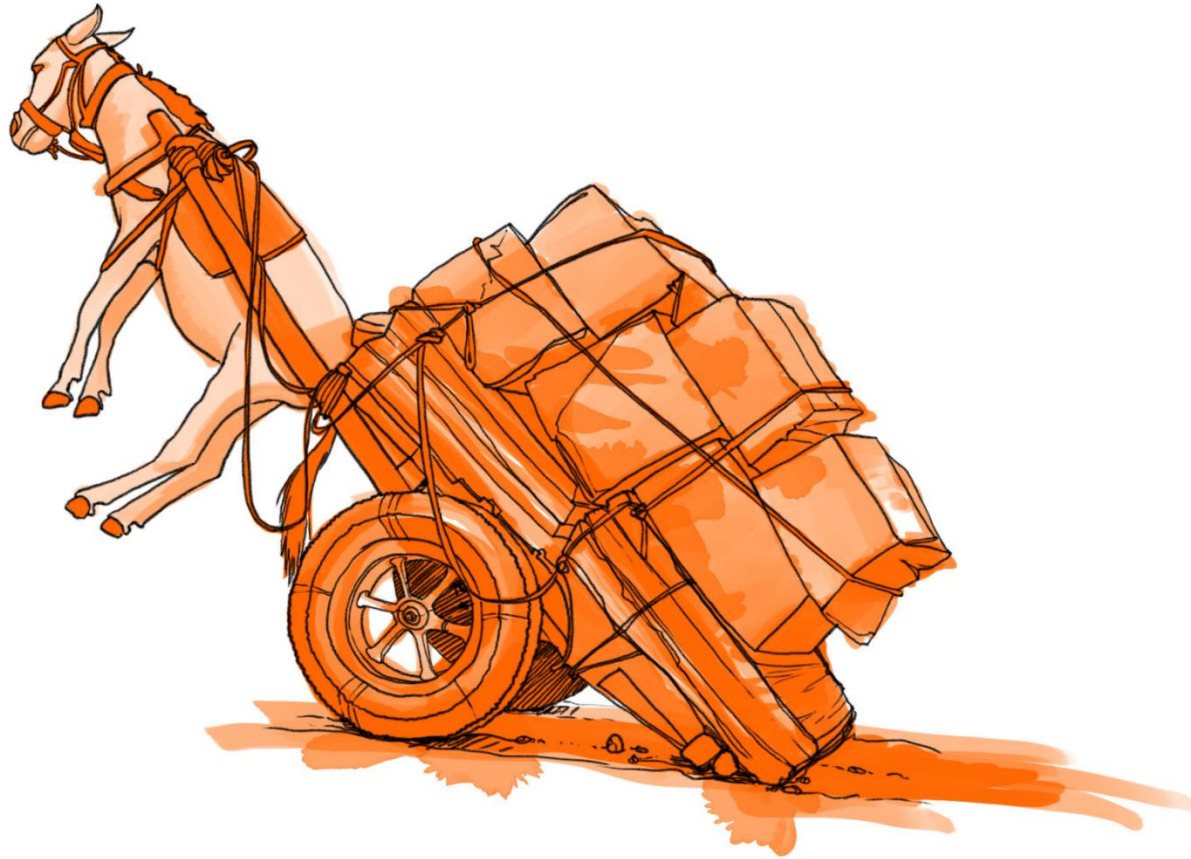
Prof. Dr. Marcus Eckert

Prof. Dr. Marcus Eckert

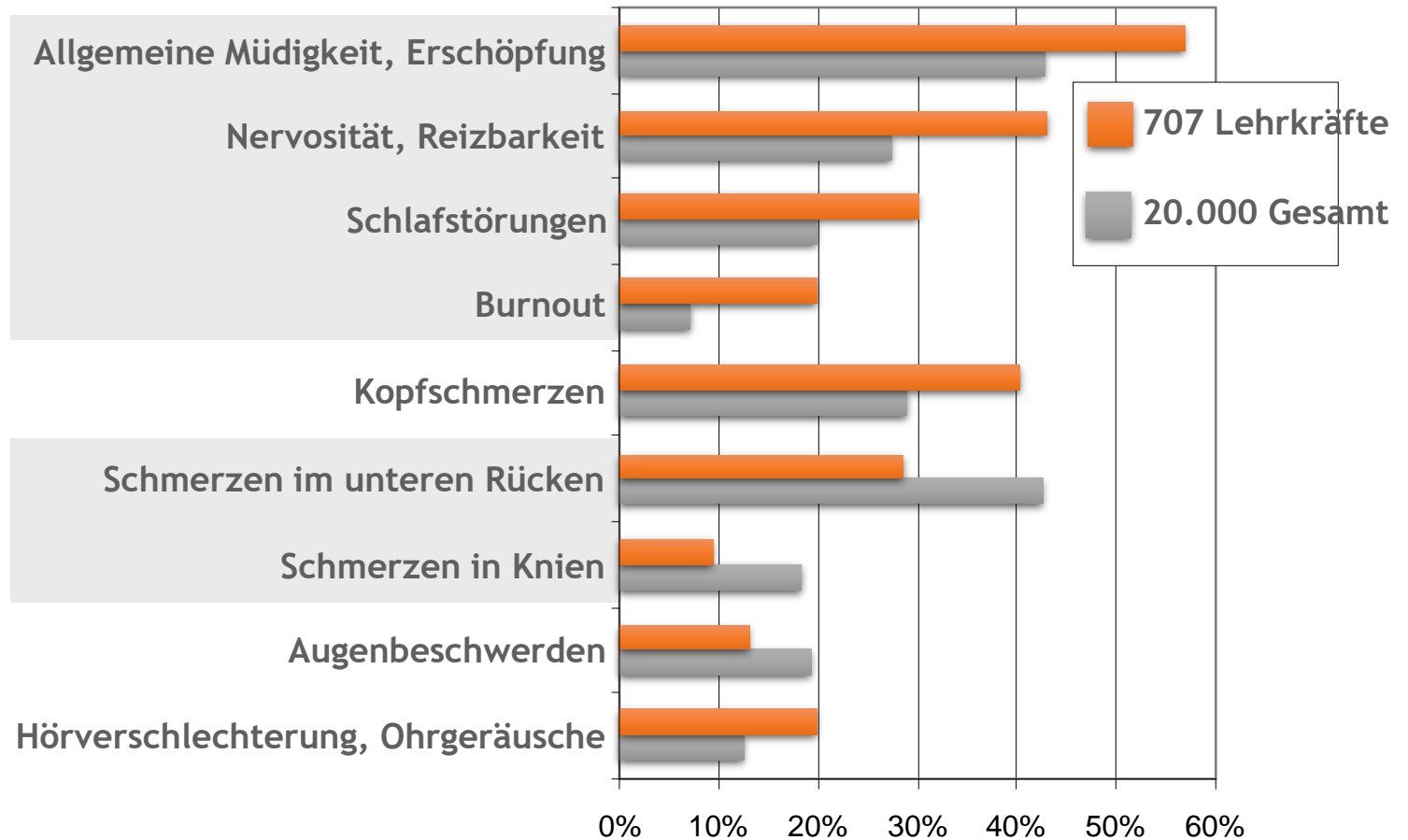
- GHR Lehrer (2003 – 2010)
- Klinischer Psychologe
- Gründung: Institut LernGesundheit
- Professor für Psychologie, insbesondere Entwicklungs- und Schulpsychologie an der APOLLON Hochschule in Bremen
- Ausbildung in Psychodrama und Hypnotherapie

- Verheiratet und 2 Kinder

BELASTUNGSTHEORIEN AUF EINEM BLICK

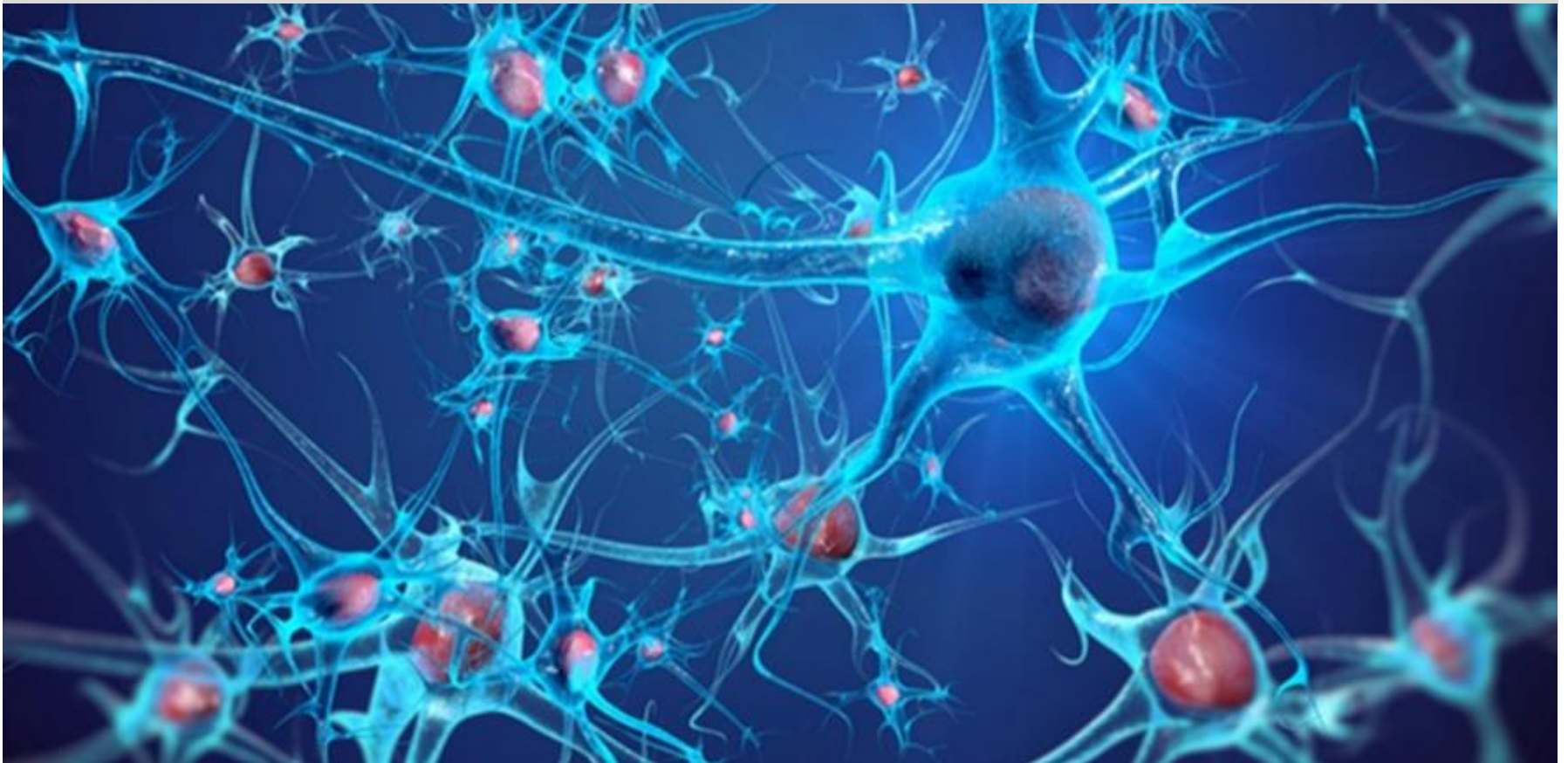


STRESSREPORT (BAUA, 2012)

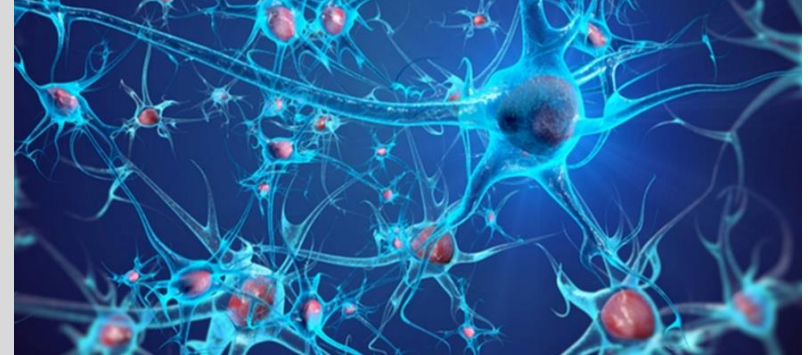


Hebbsche Lernregel (1949)

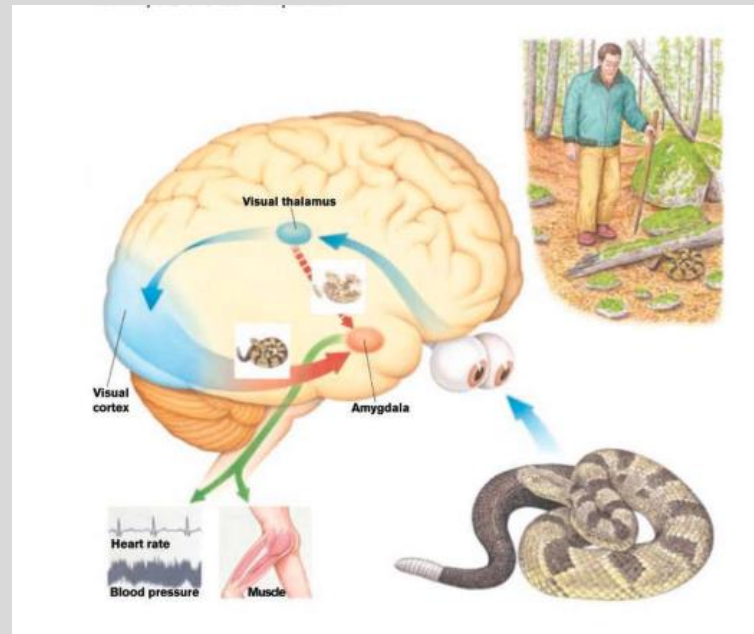
Neurons that fire together wire together



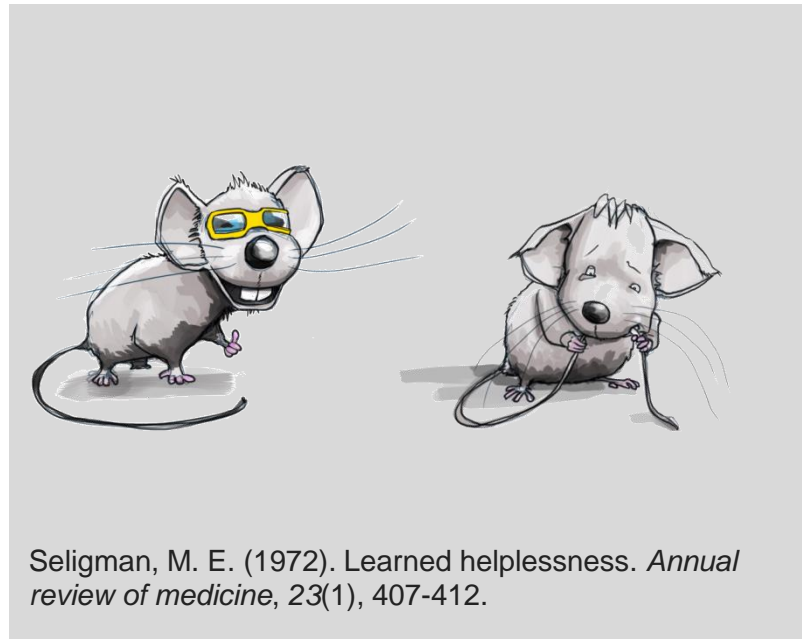
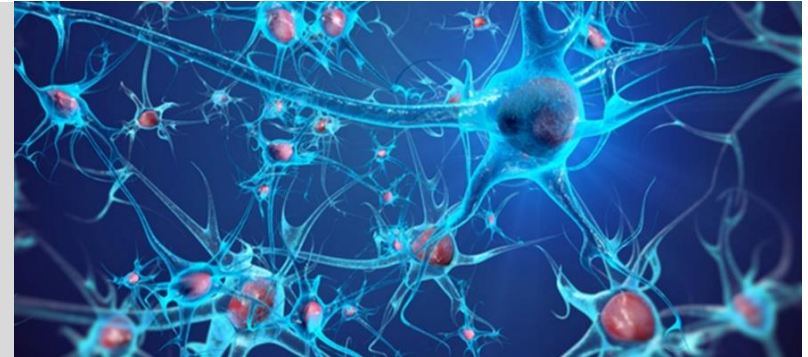
Hebbsche Lernregel (1949) Neurons that fire together wire together



Stress und Angst

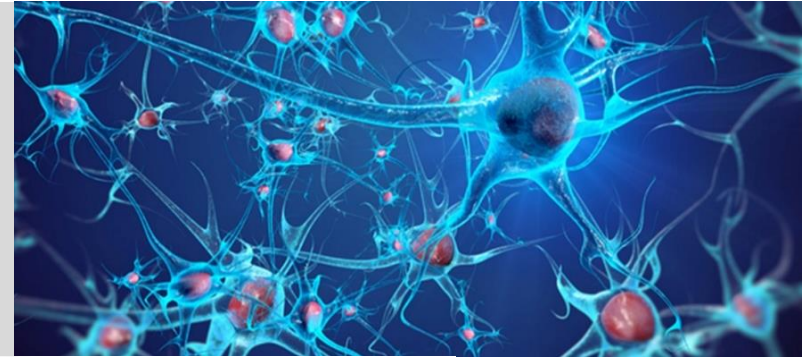


Hebbsche Lernregel (1949) Neurons that fire together wire together

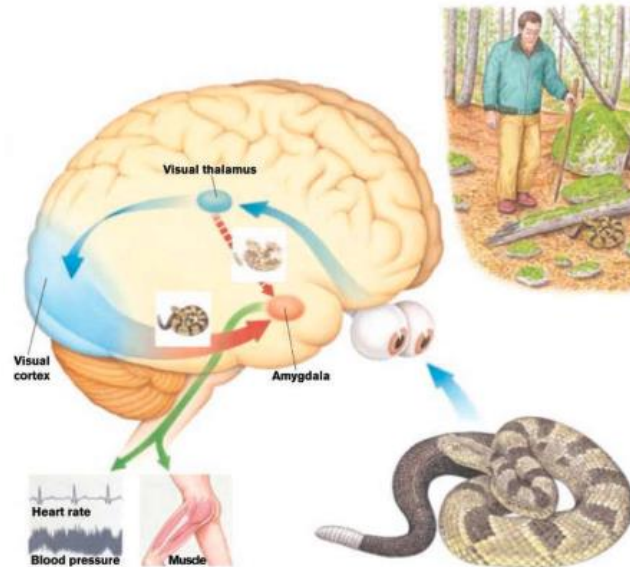
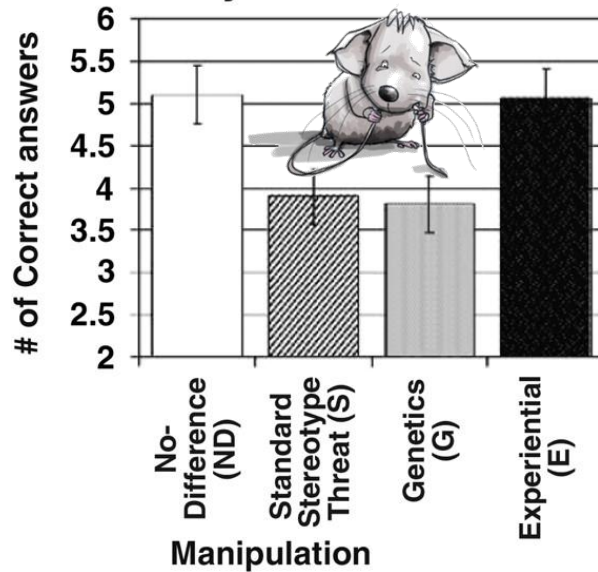


Seligman, M. E. (1972). Learned helplessness. *Annual review of medicine*, 23(1), 407-412.

Hebbsche Lernregel (1949) Neurons that fire together wire together



Study 1 results



Dar-Nimrod, I., & Heine, S. J. (2006). Exposure to scientific theories affects women's math performance. *Science*, 314(5798), 435-435.

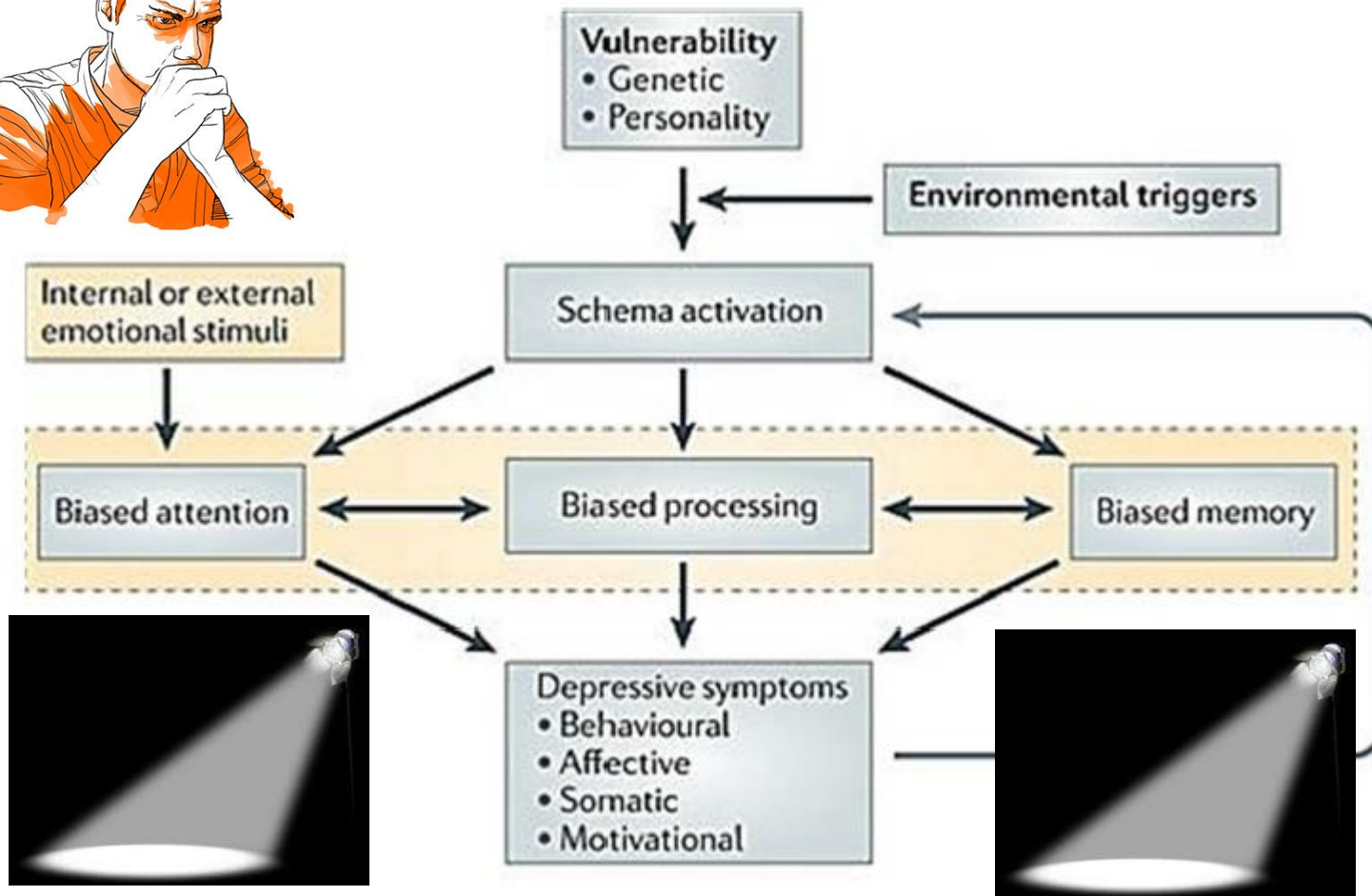
ERLEBEN IST DAS ERGEBNIS VON AUFMERKSAMKEITSFOKUSSIERUNG



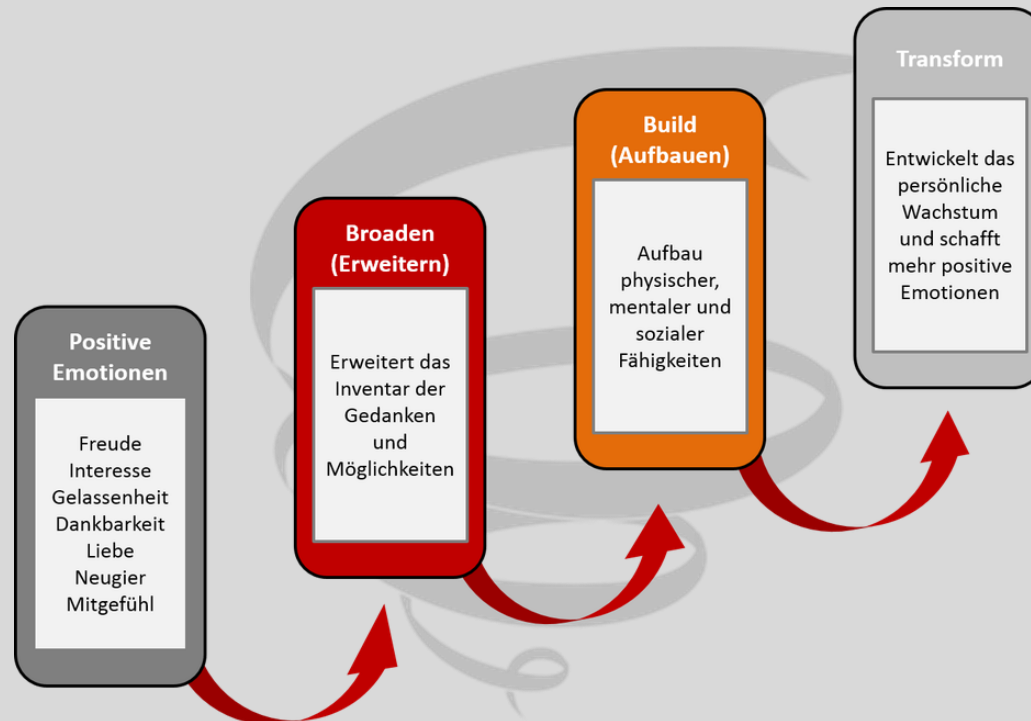
„Diese Zeit wird sich tief in die Seele der Kinder eingraben“

Homeschooling und Isolation machen vielen Kindern zu schaffen. In der Einschätzung der psychischen und gesundheitlichen Folgen gehen die Expertenmeinungen auseinander. Welche Spuren wird die Pandemie hinterlassen? (Die Welt, 26.01.2021)

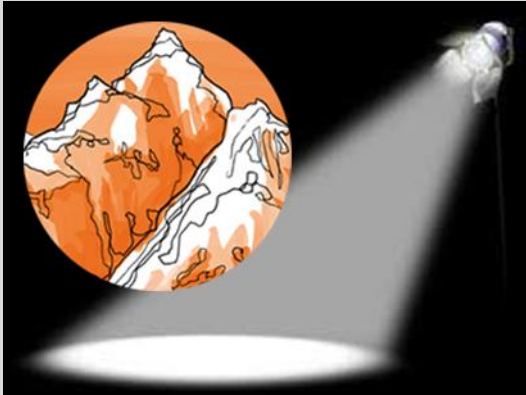
KOGNITIVES DEPRESSIONSMODELL



BROADEN AND BUILD THEORY (FREDRICKSON, 2001)



Quelle: <https://www.peak-potentials.de/%C3%BCber-uns/blog-mentale-fitness-resilienz/die-kraft-ihrer-positiven-emotionen/>



Bewältigungserfahrungen

„True-ismus“

Nahezu alle Menschen haben schon Dinge und Hindernisse überwunden, von denen sie dachten, sie könnten diese nie überwinden.

Pacing

Das ist oft schwer, sehr schwer ...

Leading

... aber schaffbar.

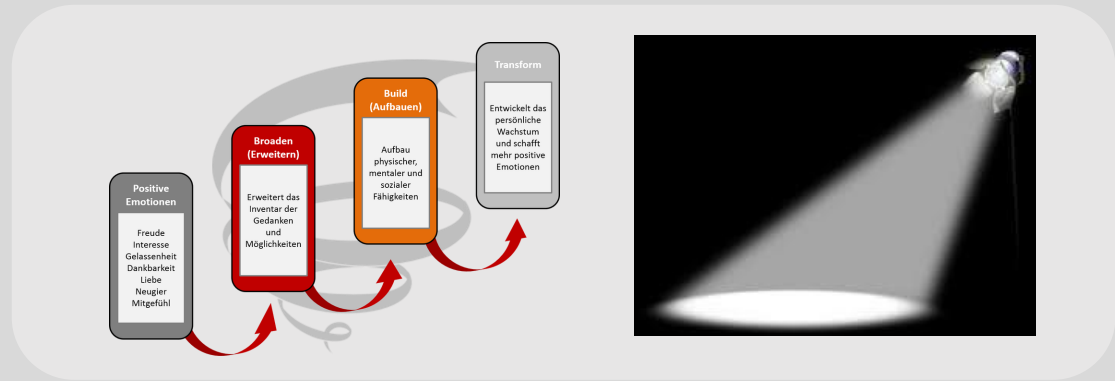
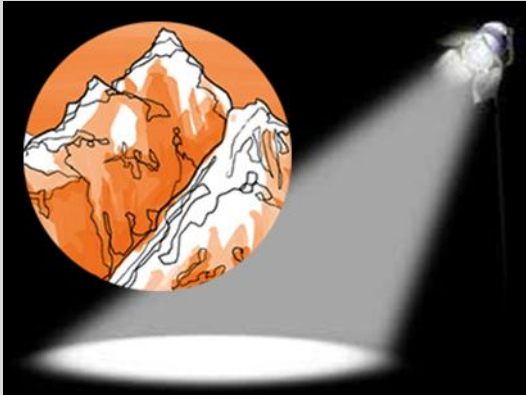
Benefit-Fokussierung

Welche positiven Unterschiede würde es machen, wenn es gelänge

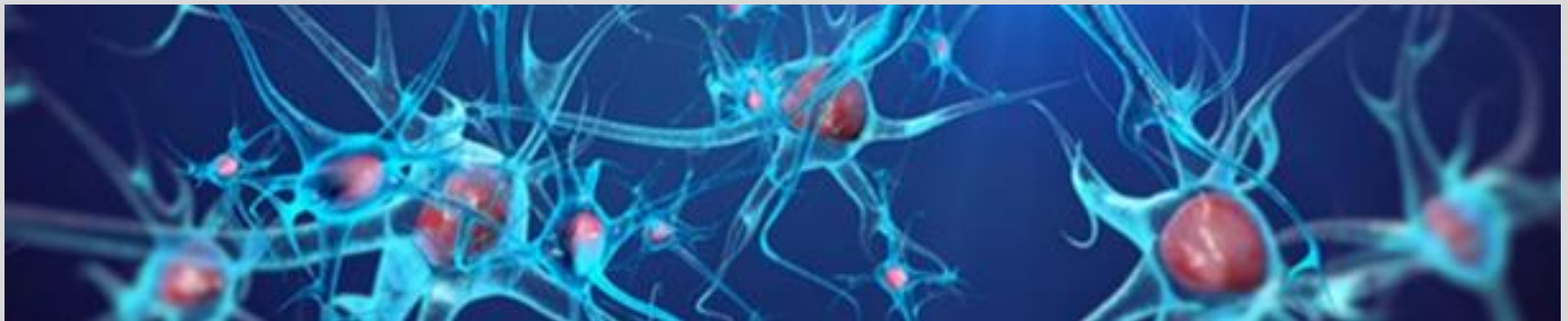
Ressourcen- und Kompetenzaktivierung

Wie *gelingt* es dir, *scheinbar* unüberwindbare Hürden zu *überwinden*?

SCHEINWERFER: BEWÄLTIGUNGSERFAHRUNG



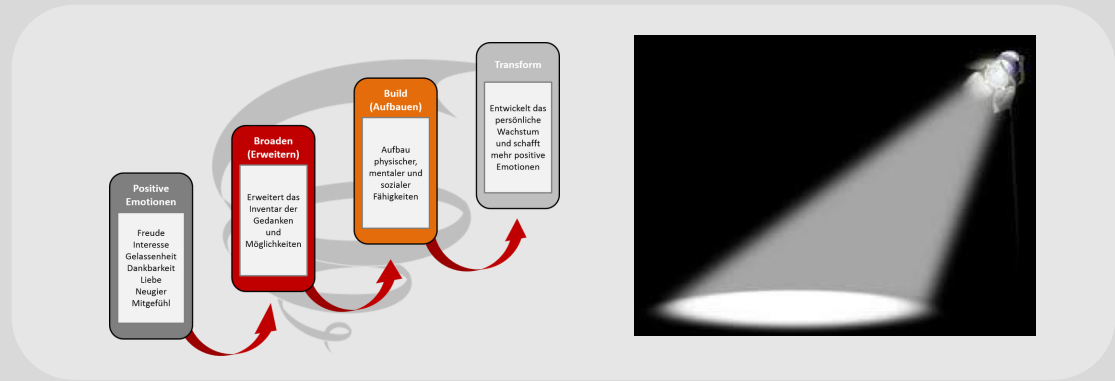
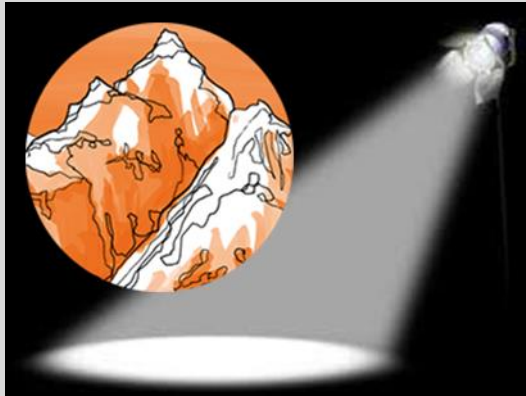
Bewältigungserfahrungen



Ressourcen- und Kompetenzaktivierung

Wie *gelingt* es dir, *scheinbar* unüberwindbare Hürden zu *überwinden*?

SCHEINWERFER: BEWÄLTIGUNGSERFAHRUNG



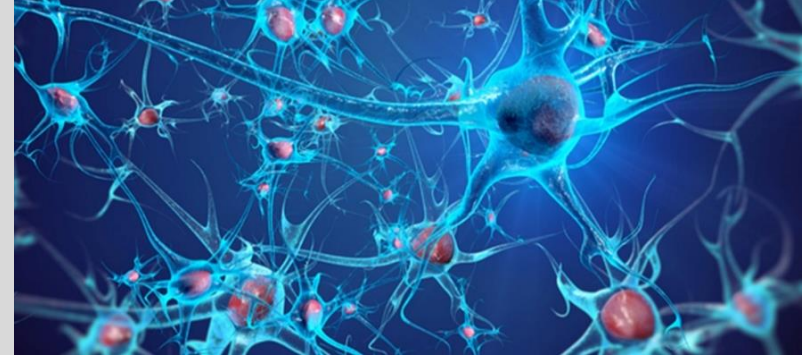
Bewältigungserfahrungen

An illustration showing a mouse on the left labeled 'Hilflosigkeit' (Helplessness) and a mouse on the right wearing goggles and labeled 'Selbstwirksamkeit' (Self-efficacy). A large white arrow points from the first mouse to the second. To the right of the mice, the text 'Wachstumsorientierung (Growth Mindset; Dweck, 2015)' is displayed in a stylized font against a background of blue neural network patterns.

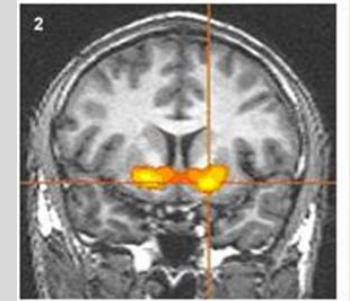
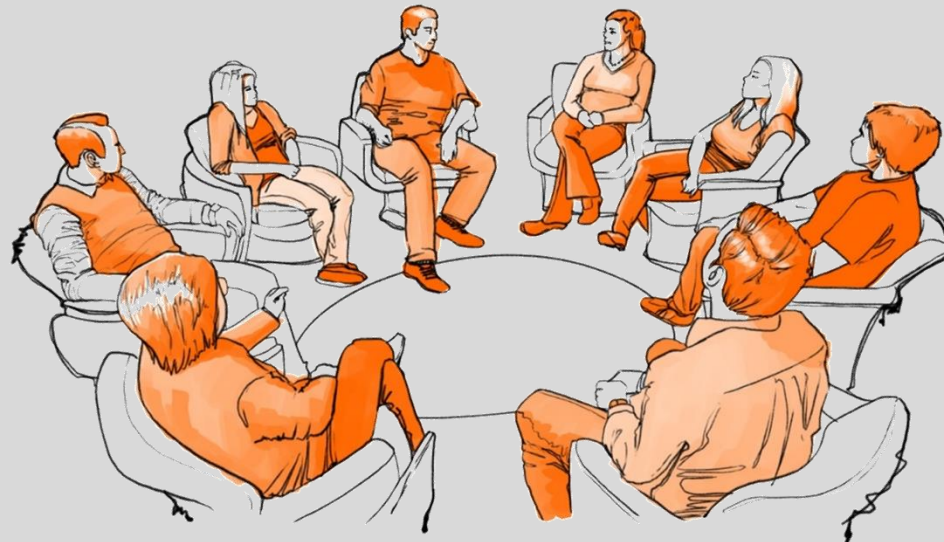
Ressourcen- und Kompetenzaktivierung
Wie ist dir das gelungen?

Hebbsche Lernregel (1949)

Neurons that fire together wire together



Vorstellung und Erwartungskklärung



Belastungen

24% Verzögerung bei Caregivern
40% Verzögerung bei Prüfungen
60% Verzögerung bei feindseligem Ehepartner



Kiecolt-Glaser et al., 2005

Auch bei Goldhamstern



Detillion et al., 2004

Belastungen

24% Verzögerung bei Caregivern
40% Verzögerung bei Prüfungen
60% Verzögerung bei feindseligem Ehepartner



Kiecolt-Glaser et al., 2005

Auch bei Goldhamstern



Oxytocin
Detillion et al., 2004

Psychische Effekte

- ✓ Reduziert Angst- und Stresserleben
- ✓ Bindung und Erleben von Verbundenheit
- ✓ Kooperation
- ✓ Zufriedenheit und Wohlbefinden



Aktivitäten zur Steigerung von Oxytocin

- ✓ Stillen und Kuscheln (Hautkontakt)
- ✓ Sich Verlieben
- ✓ Erleben tragfähiger Beziehung
- ✓ Erleben von Gemeinsamkeit
- ✓ Erfüllung von Erwartungen
- ✓ Staunen



Psychische Effekte

- ✓ Reduziert Angst- und Stresserleben
- ✓ Bindung und Erleben von Verbundenheit
- ✓ Kooperation
- ✓ Zufriedenheit und Wohlbefinden



Aktivitäten zur Steigerung von Oxytocin

- ✓ Stillen und Kuscheln (Hautkontakt)
- ✓ Sich Verlieben
- ✓ Erleben tragfähiger Beziehung
- ✓ Erleben von Gemeinsamkeit
- ✓ Erfüllung von Erwartungen
- ✓ Staunen



Psychische Effekte

- ✓ Reduziert Angst- und Stresserleben
- ✓ Bindung und Erleben von Verbundenheit
- ✓ Kooperation
- ✓ Zufriedenheit und Wohlbefinden



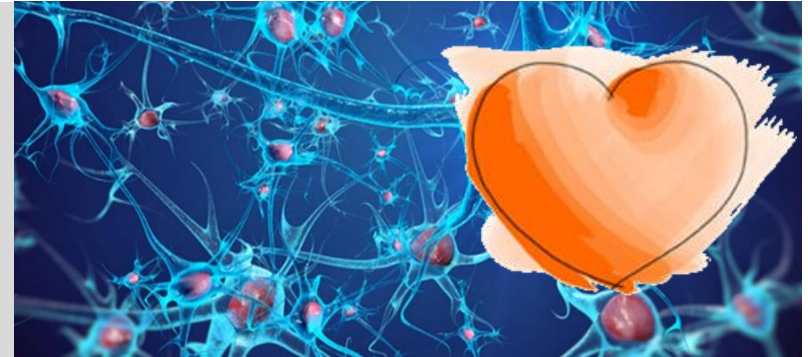


Aktivitäten zur Steigerung von Oxytocin

- ✓ Stillen und Kuscheln (Hautkontakt)
- ✓ Sich Verlieben
- ✓ **Erleben tragfähiger Beziehung**
- ✓ **Erleben von Gemeinsamkeit**
- ✓ Erfüllung von Erwartungen
- ✓ Staunen



OXYTOCIN: WERTSCHÄTZUNG

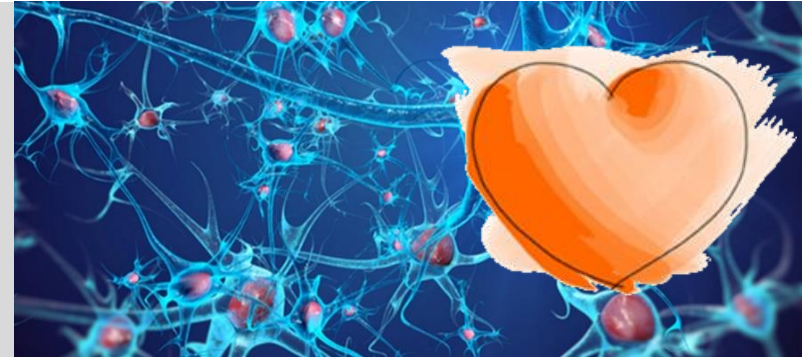


Wertschätzung

Halte eine Lobrede auf eine Person deiner Wahl. Diese Lobrede dauert mindestens eine Minute.



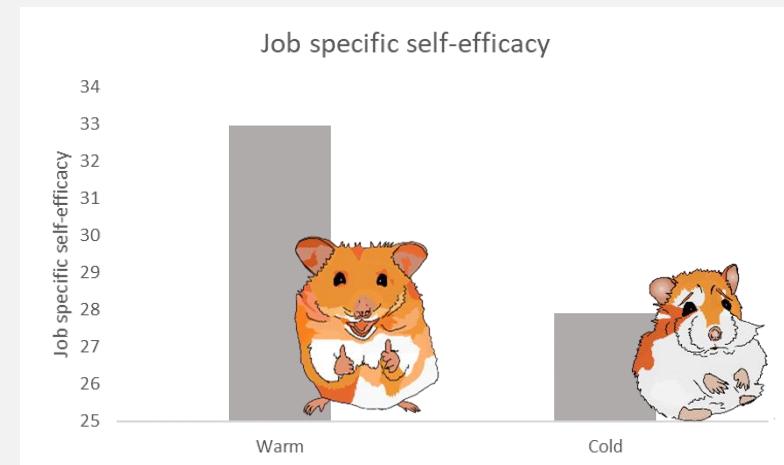
- Eigene Erfolge
- Genutzte Fähigkeiten
- Soziale Anerkennung
- Leistungsunabhängige Selbstwertschätzung

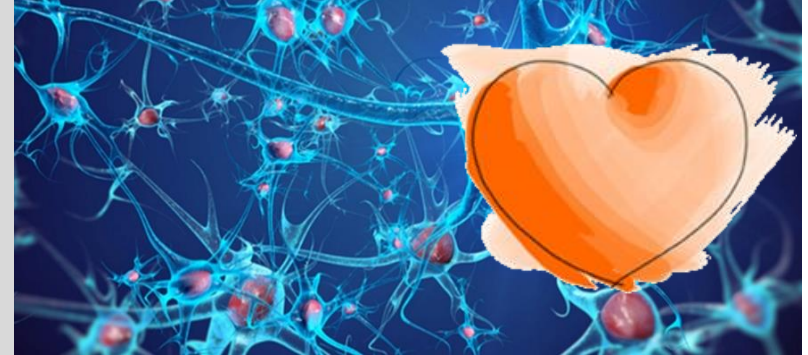


Stereotype Content Model (Cuddy, Glick, Fiske, 2008)

- Schnelle interpersonale Einschätzung
- Dimensionen
 - Warmherzigkeit (Feind/ Freund)
 - Kompetenz

Einfluss warmherziger Kolleg*innen (Eckert et al., under review)

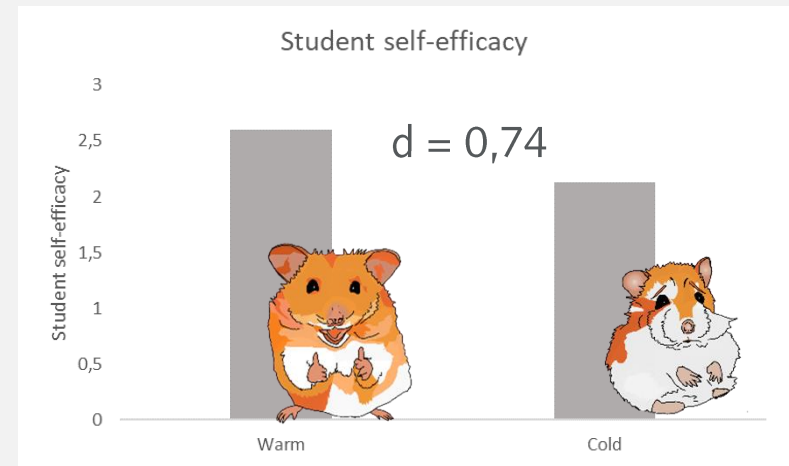




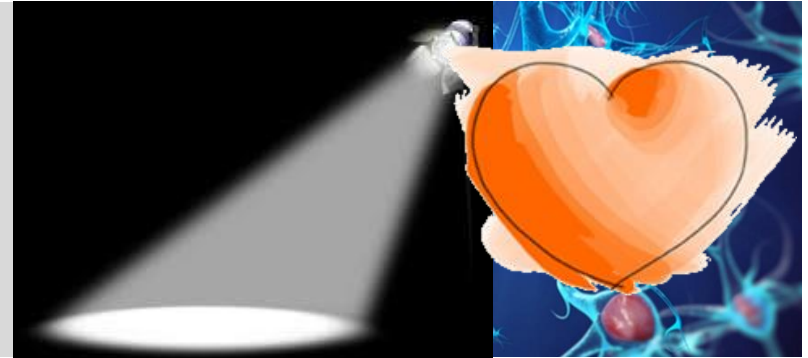
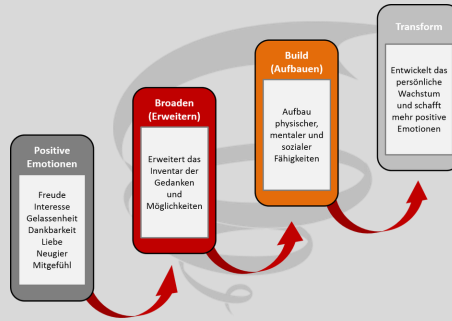
Stereotype Content Model (Cuddy, Glick, Fiske, 2008)

- Schnelle interpersonale Einschätzung
- Dimensionen
 - Warmherzigkeit (Feind/ Freund)
 - Kompetenz

Einfluss warmherziger Lehrer*innen (Eckert et al., i.V.)

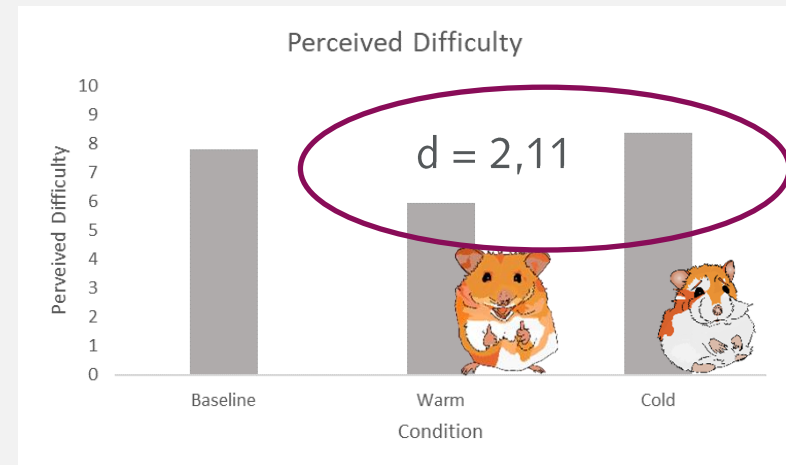


OXYTOCIN: WARMHERZIGKEIT



Warmherzigkeit:
Liebe mich dann am meisten, wenn ich es am wenigsten verdient habe, denn dann brauche ich es am nötigsten
(H. Keller)

Einfluss warmherziger Lehrer*innen (Eckert et al., i.V.)





WURZELN UND FLÜGEL

Selbstentfaltungungsbedürfnis

Bei Gefahr oder Bedürftigkeit

- Ist eine wichtige Bezugsperson verfügbar?
- Geht sie auf mich ein und unterstützt sie mich?

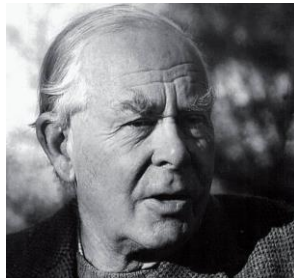
Innere Repräsentation der Person:

- Bei Gefahr oder Bedürftigkeit: Abruf
- Wenn verfügbar und zugewandt:
- Emotionsregulation → Weiter machen

Liebe mich dann am meisten, wenn ich es am wenigsten verdient habe, denn dann brauche ich es am nötigsten
(H. Keller)



Bindungssystem vs. Exploration



John Bowlby



Mary Ainsworth



Mario Mikulincer

WURZELN UND FLÜGEL

OxyMind Growth-Modell

(Eckert, vorauss. 2025)

Selbstentfaltungsbedürfnis



Carl Rogers



Abraham Maslow

Bindungssystem vs. Exploration



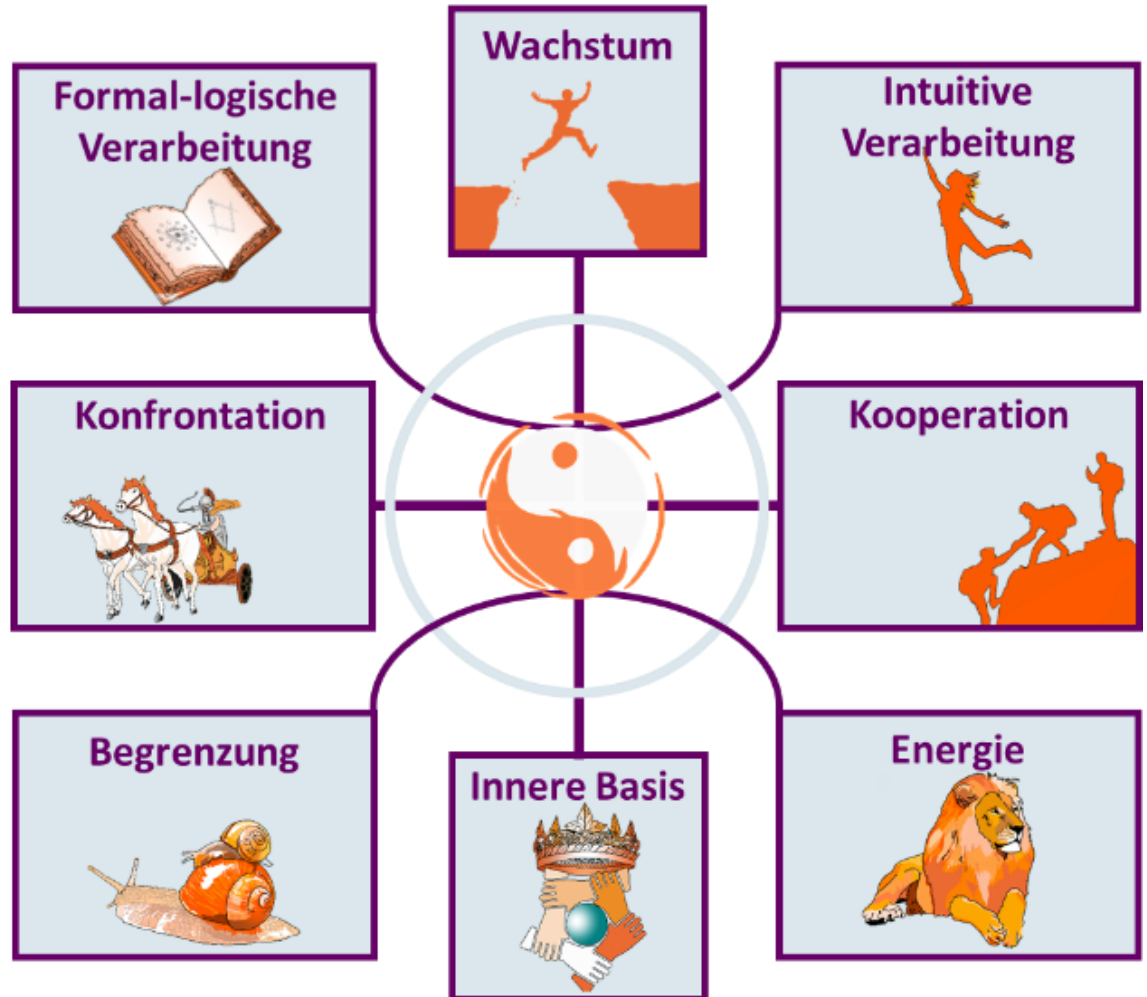
John Bowlby



Mary Ainsworth



Mario Mikulincer

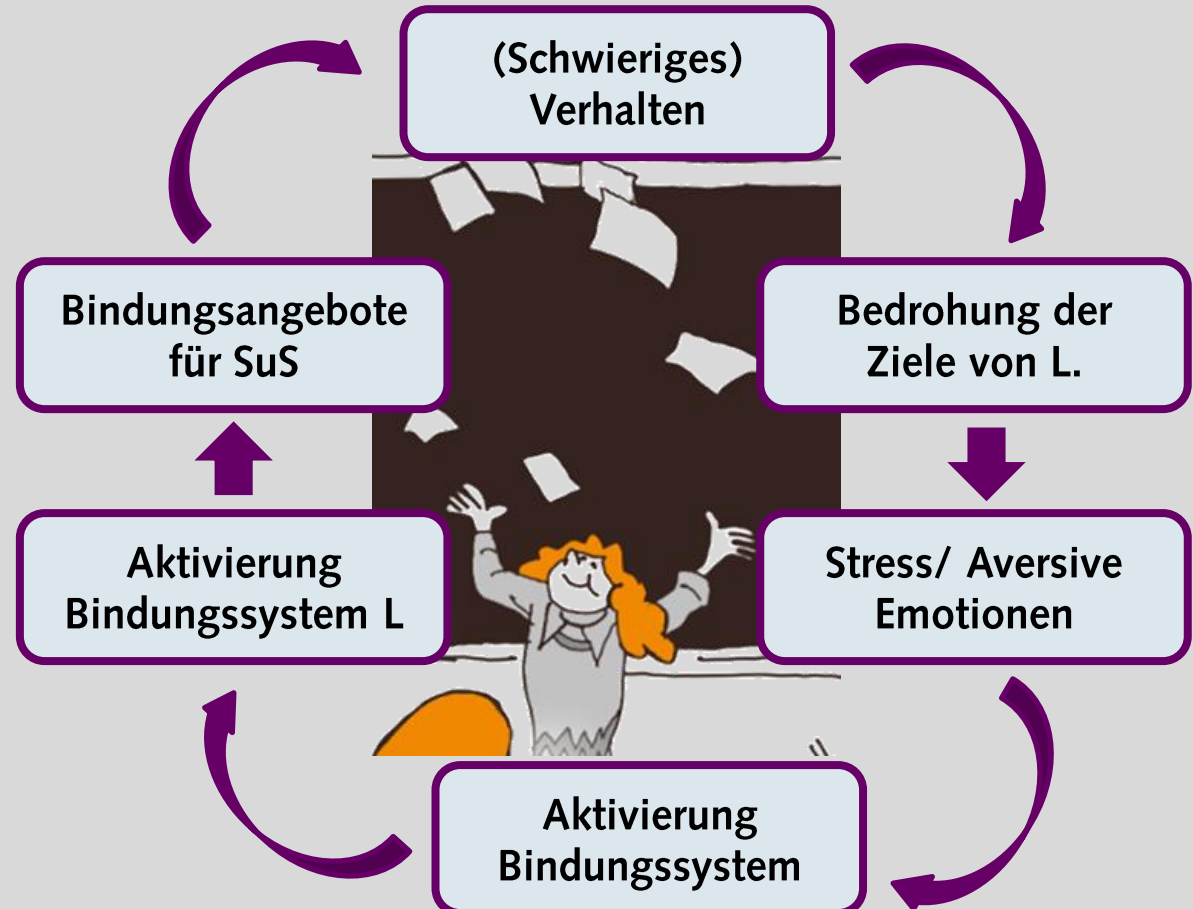


Liebe mich dann am meisten, wenn ich es am wenigsten verdient habe, denn dann brauche ich es am nötigsten
(H. Keller)

Bindungsaktivierung – Funktion

- „Gesunde Selbstwertregulation“ → Kognitive Verzerrung“
- V.a. bei unsicher gebundenen Personen
- Selbstwert durch Abwertung anderer (Stressregulation)
- Sicher gebundene Personen brauchen das nicht (Mikulincer, 1998)
- Aktivierte Bindungsrepräsentation kann sich vom Bindungsstil unterscheiden

Bindungsaktivierung (Mikulincer & Shaver, 2005)



BINDUNGSREPRÄSENTATIONEN

Sicherer
Bindungsstil

Ängstlicher
Bindungsstil

Vermeidender
Bindungsstil



Innere Stärke und
Bindungsrepräsentationen

Innere Stärke durch Aktivierung von Bindungsrepräsentationen

Wann sind Sie akzeptiert und
geliebt/geschätzt worden,
obwohl Sie Mist gebaut
haben?

Wie war das für Sie?

Was brauchen Sie heute, damit
es Ihnen gelingt, andere
unbedingt wert zu schätzen?

WURZELN STÄRKEN



Innere Stärke durch Aktivierung von Bindungsrepräsentationen

Wann sind Sie akzeptiert und geliebt/geschätzt worden, obwohl Sie Mist gebaut haben?


Wie war das für Sie?

Was brauchen Sie heute, damit es Ihnen gelingt, andere unbedingt wert zu schätzen?



APOLLON
Hochschule





Wertschätzung

Halte eine Lobrede auf eine Person deiner Wahl. Diese Lobrede dauert mindestens eine Minute.



Eigene Erfolge

Genutzte Fähigkeiten

Soziale Anerkennung

Leistungsunabhängige Selbstwertschätzung

WURZELN UND FLÜGEL

OxyMind Growth-Modell

(Eckert, vorauss. 2025)

Selbstentfaltungsbedürfnis



Carl Rogers



Abraham Maslow

Bindungssystem vs. Exploration



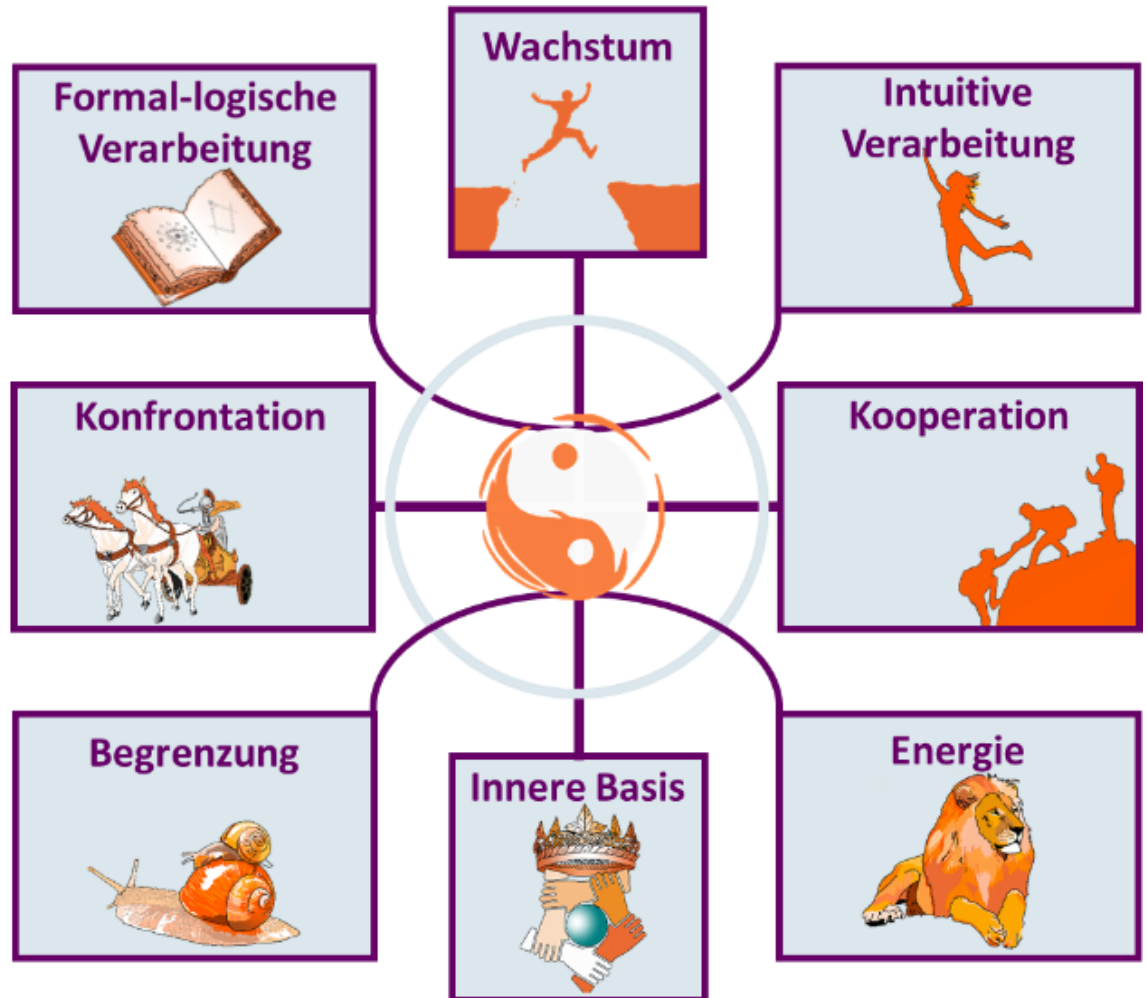
John Bowlby



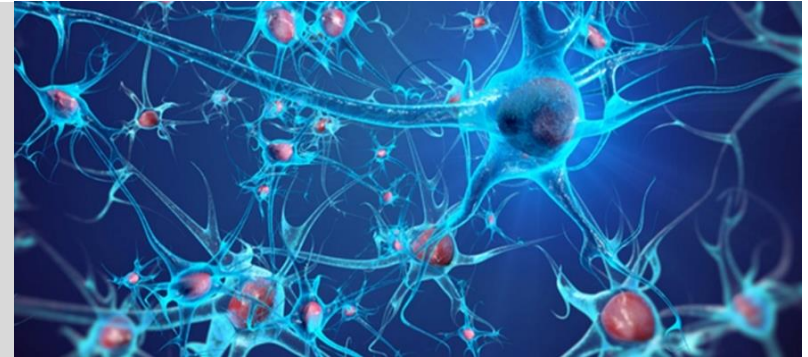
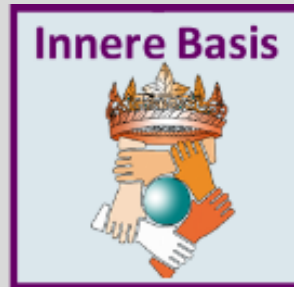
Mary Ainsworth



Mario Mikulincer



Innere Basis



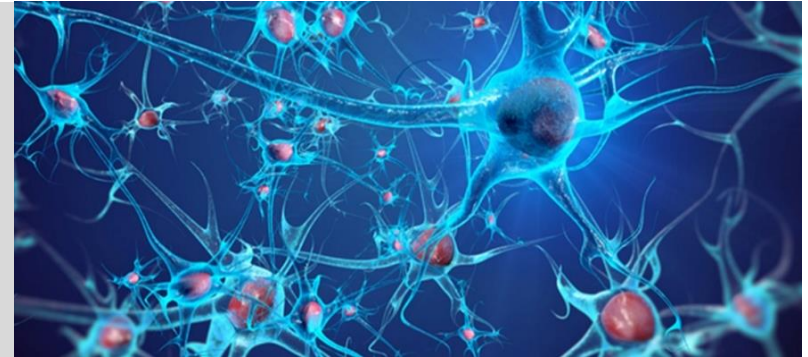
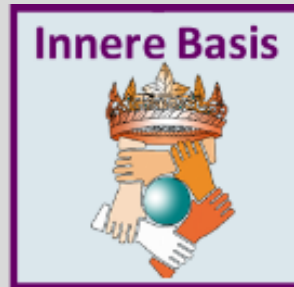
Hilfreiche Emotionen



Verankern

- 1) Hilfreiche Emotionen identifizieren
- 2) Situation suchen
- 3) In die Situation eintauchen
- 4) Anker laden
- 5) Ausprobieren

Innere Basis



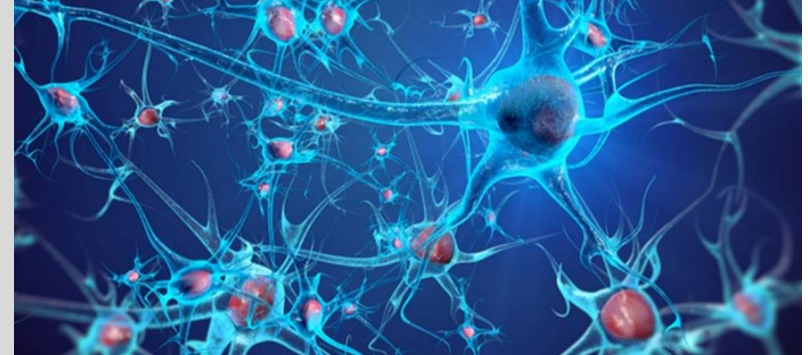
Hilfreiche Emotionen



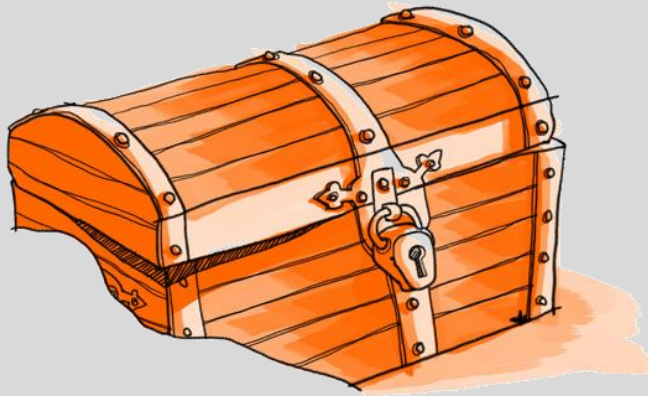
Angenommen es würde Ihnen regelmäßig gelingen..

- ... welche Veränderungen würden Sie bemerken?
- Welchen Einfluss auf Ihr Selbstentfaltungsbedürfnis?

Innere Basis



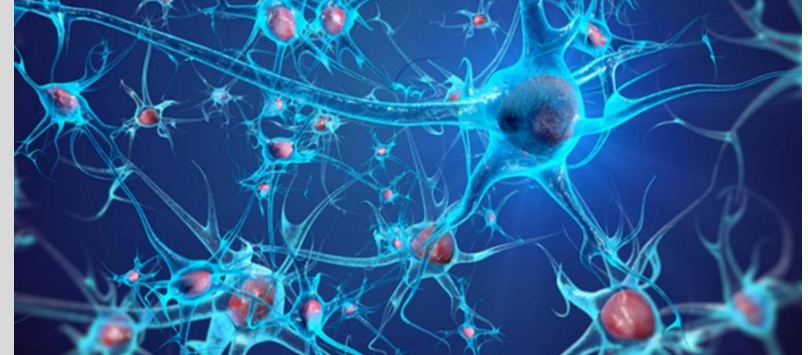
Tagesschätze finden



Ablauf

- 1) Drei angenehme Situationen pro Tag
- 2) Innehalten, intensiv erleben
- 3) Intensiv nacherleben und genießen
- 4) Eigenen Anteil benennen

Wachstum



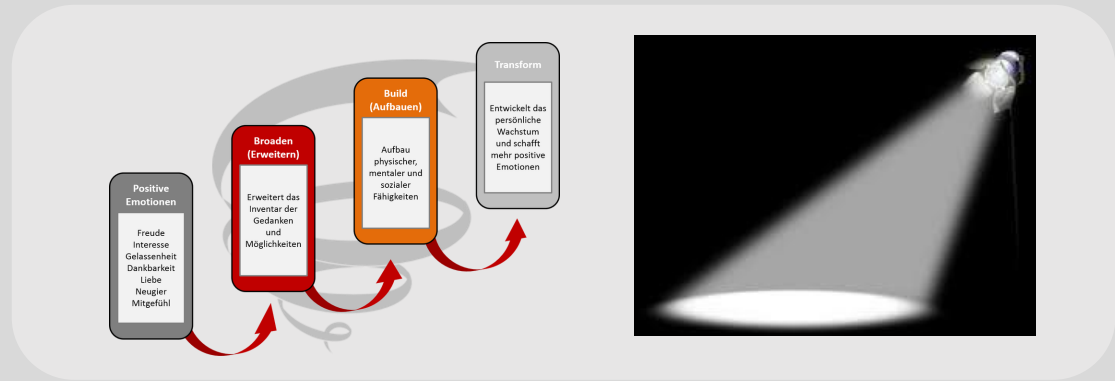
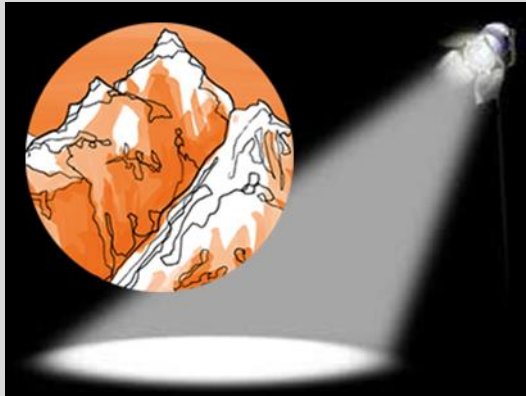
Rede zur Pensionierung



Stellen Sie sich vor, anlässlich Ihrer Pensionierung würde eine Rede auf Sie gehalten.

- 1) Was müsste in dieser Rede gesagt werden, damit Sie das Gefühl von Stolz und/oder Sinnerleben spüren würden?
- 2) Was könnte das für Sie heute bedeuten? Was sollten Sie vielleicht mehr und was weniger machen?
- 3) Woher käme der Mut dazu?

SCHEINWERFER: BEWÄLTIGUNGSERFAHRUNG



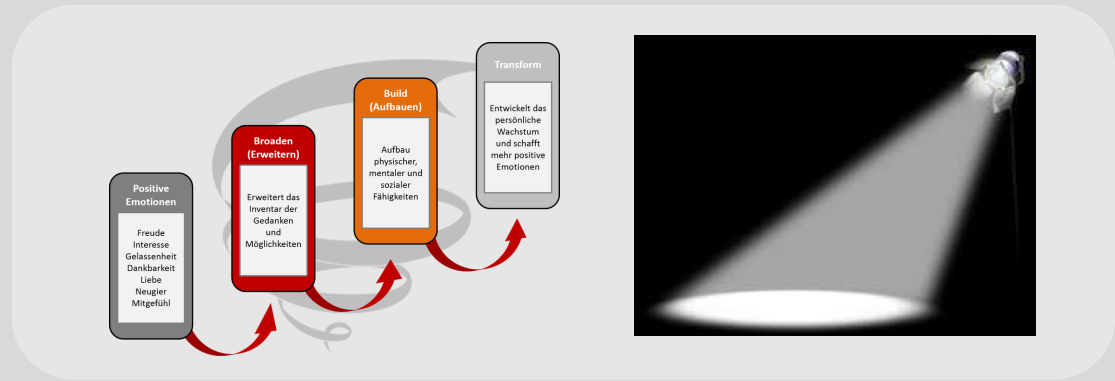
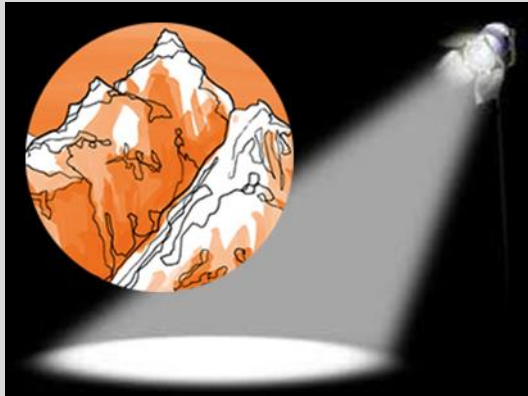
Bewältigungserfahrungen



Wachstumsorientierung
(*Growth Mindset; Dweck, 2015*)

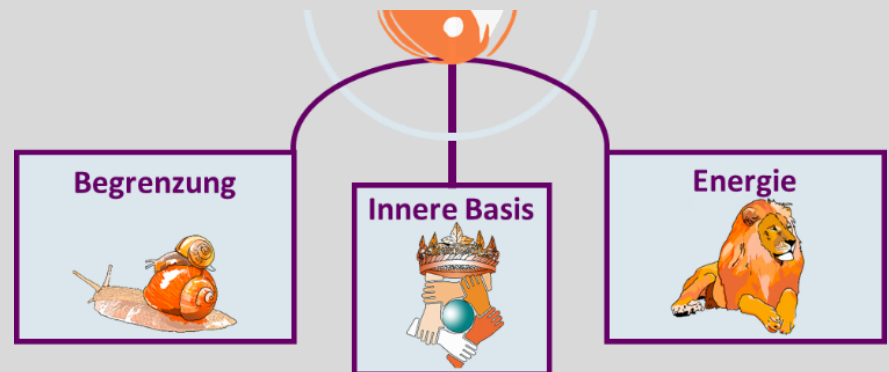
Ressourcen- und Kompetenzaktivierung
Wie ist dir das gelungen?

SCHEINWERFER: BEWÄLTIGUNGSERFAHRUNG



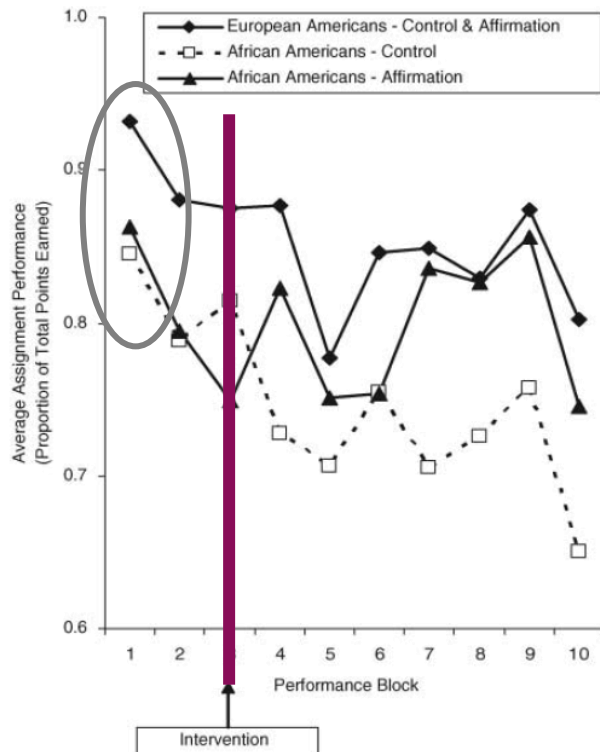
Bewältigungserfahrungen

Wachstumsorientierung
(*Growth Mindset; Dweck, 2015*)

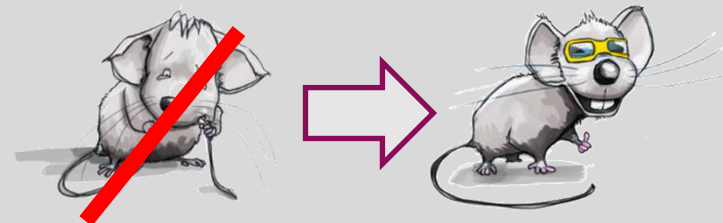
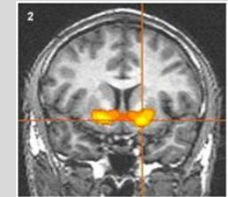
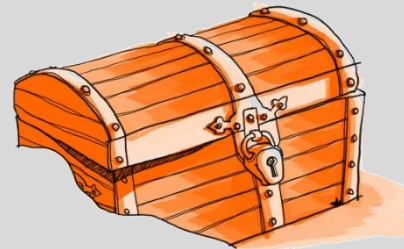


THE RACIAL ACHIEVEMENT GAP

Hebbsche Lernregel (1949) Neurons that fire together wire together



Was ist aus dieser Liste der wichtigste Wert für dich?
Warum ist der für dich wichtig?
Wie lebst du diesen Wert?



Hebbsche Lernregel (1949) Neurons that fire together wire together

